ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಯುವಕ, ಯುವತಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಂದು ತಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಾಯಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶೋಷಣೆ ತಾಳಲಾರದೆ ವಿಷವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಸಾಲದ ಬಾಧೆ ತಾಳಲಾರದೆ ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ತಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಶಿಕ್ಷಿತರು, ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಷಯಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ಓದುತ್ತಲೇಇರುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತೀದ್ದಾನೆ. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದೇ ಜೀವನ. ಸಂಘರ್ಷದ ಮತ್ತೋಂದು ಹೆಸರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಫಲ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಫಲ್ಯ ಎರಡೂ ಇದೆ. ಇದು ಸ್ಪರ್ದಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತು, ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅದಮ್ಯ-ತುಂಬಾ ಸಹಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ದೃಡ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು, ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿರಬೇಕು ಇವುಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತವೆಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ತನಗೆ ಸುಲಭ ಎನಿಸುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನದ ಕಾರಣ ಸಣ್ಣ ವಿವಾದ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳು ಮನಸಿಗೆ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು-ವೇದನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆವೇಗ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಲೋಚನೆಯ ದಾರಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ವಿಚಾರಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕ್ಷಣಿಕ ಆವೇಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭವು ಆತನನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶಾರಣಾಗುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಸೇಳೆದುಕೊಂಡುಹೊಗುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ನೈತಿಕವಾಗಿಪತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಖರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆಗೆ ನೈತಿಕ ಅಧ:ಪತನ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ವಿಚಾರ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಬಂಧುಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಜನರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಮಾನಿತನಾಗಿರುವುದೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡದೆ ನೊಂದು ಅತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ವಿಷಾದನಿಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತೋಳಲಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ .ಉದಾಹರಣೆಗೆ:ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಬೇಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ .ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತಗೊಳಿಸಿದವರು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ .

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಆಸೆಗಳು, ಕನಸುಗಳಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದುಃಖದುಮ್ಮಾನಗಳು - ಎದುರಾದರೆಅ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ನಂಬಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆಬಹುಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ . ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ .ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ .ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆತಾನು . ನಂಬಿದವರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಅಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಮೋಸ-ವಂಚನೆ-ಸುಳ್ಳು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಅ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ . ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವನಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆನಿರಾಸೆಯ ಉತ್ತುಂಗದ . ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿರಾಸೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಅ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವನ್ನಾಗಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳತ್ತಾನೆ.

ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ನಗರಗಳ ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಅವರ ಜೀವನದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅತೀ ಆಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲಾಭ ನಷ್ಟದ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಸ್ಪರ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾನವೀಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಮುಂತಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತೀವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸುಳ್ಳು-ವಂಚನೆ-ಮೋಸ-ಸ್ವಾರ್ಥದ ಅಹಂಕಾರಗಳ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಹೇಳಿದ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರುಇಂದು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಜಗಳಗಳು, ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಕ್ರೂರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ, ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಂಡ ಅಥವಾ ಇತರರು ವಂಚನೆಯಿಂದಮಾಡಿದ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪರಸ್ಪರರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಯಾರು ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನರಲ್ಲಿ ಇತರರ ಸುಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರು ನಿರಾಸೆಗೊಂಡು ಹಾಗೂ ಆತಂಕಗೊಂಡು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮುಂದಾಗುವ ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರಾಸೆ ಭಾವನೆ ಎಂದಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳ ಗೆಲುವು ಅಗೋಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯು ಕಾಣಿಸದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸಿದಾಗಲೇ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಛೇರಿಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಊರಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಬಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಸ್ಸು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುವುದ್ದಿಲ್ಲವೇ? ಬಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಯಿತೆಂದು ಯಾರು ನಾವು ಮನೆಗೆ ಇಂತಿರುಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವುದರ ಬದಲು ಈ ಸಮಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಜೀವನ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ತಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೇ ಮಾನವನ ಬದುಕು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿರುವಂತೆ ಸುಃಖವು ಇದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವದ ಕುರಿತು ನಾವು ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ದುಃಖದ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಸಿದ್ದವಾಗಿರಬೇಕು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇಂಜರಿಯದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು ಅದೆ ನೀಜವಾದ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದುಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವತ್ತಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಡೋಂಬಾರಾಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಹಾರ, ಶಿಕ್ಷಣವಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಬಡತನ, ಜಾತಿವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬ್ರಷ್ಟಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವುಗಳು ಹೇಗೆ

ಒಂದೊಂದುಪಿಡುಗುಗಳಾಗಿವೆಯೇ ಹಾಗೇಯೇ ಕೊಡ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವ ಪದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಇಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸವಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೇಗೋ ಹಾಗೇಯೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು (೬ನೇ) ಅರನೇಯ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರ್ಥ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾವನ್ನು ತಾನೇ ತನ್ನ ಆಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದದ್ಯಂತ ಸುಮಾರ ೮.೨೦೦೦ ಎಂಟು ಲಕ್ಷದ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಜನ ಪ್ರತಿ ೪೦ ನಲವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೧೬% ರಷ್ಟು ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿರಿಯವಯಸ್ಸಿನವರು ಮತ್ತು ರೈತಾಪಿವರ್ಗದವರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು, ವ್ಯಾಪರಸ್ಥರು ಮತ್ತು ವಿವಾಹಿತರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಾಣಾಗುತ್ತಿರುವುದು/ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬಾ ವಿಷಾದನೀಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. (ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ).

ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಇಂಡಿಯನ್ ಪೇನಲ್ ಕೋಡ್ ೩೦೯ ಸೇಕ್ಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾರಗೃಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ದಂಡವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವರದಿಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಈ ಒಂದು ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಶ್ಲಾಘನಿಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರತಿಯೋಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿಂತಿವೆ.

1. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪೇಲಾದ ತಕ್ಷಣ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ನಿರ್ಧಾರ.
2. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಸೋಲುಂಡವರ ನಿರ್ಧಾರ.

3. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ.
4. ನಿರೋದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ಧಾರ.
5. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ನೆಪಗಳು.
6. ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಗಿಂಗ್.
7. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಾಣಾಂಶಗಳು.
8. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
9. ಮಾದಕ ಹಾಗೂ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು-ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನದ ಚಟಗಳು.
10. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು.
11. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡಗಳು.
12. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು.
13. ರೈತರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಲದ ಹೊರೆ.
14. ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವ್ಯಮೋಹ.
15. ಮೋಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಗೇಮ್ಸ್ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೋಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಗ.
16. ಸಮಾಜದ ಬಂಧುಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಜನರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಮಾನಿತನಾಗಿರುವುದೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಲಿಸುವುದು.
2. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
3. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಹ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದು.
4. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು.
5. ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆವಹಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದು.
6. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರೇರಿಪಿಸುವುದು.
7. ನಕಾರತ್ಮಕ (ನೇಗಿಟಿವ್) ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಹ ಮಾಡುವುದು.
8. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬದವರು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.
2. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು-ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
3. ಒಂಟಿತನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುದನ್ನ ಕಲಿಯಬೇಕು.
4. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.
6. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದು.
7. ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಮತ್ತು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಬೇಟಿ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜನಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
8. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
9. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ-ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.

ಲೇಖಕರು:

ಡಾ ॥ ಕರಿಬಸಯ್ಯ ಮಠದ ವೀ

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಔಷಧಿಗಳ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು.

ಪರಿವರ್ತನಾ.....

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ದುಶ್ಚಟಗಳ ನಿಶಾ ಮುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ

ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಮಲೋಚನಾ ಕೇಂದ್ರ,

ಬಿ.ಜೆ.ಎಂ, ಶಾಲೆಯ ಎದುರು, ಗಂಗನರಸಿ-ಕೊಂಡಜ್ಜಿ ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ.

ಸಂಪರ್ಕವಾಣಿ : 9481046501, 9880630199.

